

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2020 г.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением (ФО)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **теория и методика физической культуры**

Учебный план 1. 49.03.01 ФК ФО 3++(бакалавры)_готовый.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	30	
самостоятельная работа	41,8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	15	15	15	15
Практические	15	15	15	15
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	30	30	30	30
Контактная работа	30,2	30,2	30,2	30,2
Сам. работа	41,8	41,8	41,8	41,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

дпн, Профессор, Гуляев Михаил Дмитриевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Физкультурно-оздоровительная работа с населением (ФО)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2020 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Артеменко Тарас Григорьевич

Председатель УМС

_____ 2020 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС Коркин Е.В.

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-22 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель курса - углубление социогуманитарной подготовки в рамках формирования общекультурной компетенции.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	
2.1.2	Научно-методическая деятельность в образовании
2.1.3	
2.1.4	Педагогика физической культуры
2.1.5	Педагогические инновации в области физической культуры и спорта (ФО)
2.1.6	
2.1.7	Анатомия человека
2.1.8	Естественнонаучные основы физической культуры
2.1.9	Ознакомительная
2.1.10	Техника безопасности на тренировках
2.1.11	Техника безопасности на уроках ФК
2.1.12	Введение в специальность по физической культуре
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	=
2.2.2	Технологии в физкультурном образовании
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Знать:	
Уровень 1	Знает вообще: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;
Уровень 2	Знает на достаточном уровне: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;
Уровень 3	Знает на высоком уровне: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;
Уметь:	
Уровень 1	Умеет вообще: разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.
Уровень 2	Умеет на достаточном уровне: разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.
Уровень 3	Умеет на высоком уровне: разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.
Владеть:	
Уровень 1	Владеет вообще: планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;
Уровень 2	Владеет на достаточном уровне: планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;
Уровень 3	Владеет на высоком уровне: планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;
ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса, и результатов освоения образовательной программы	
Знать:	

Уровень 1	Знает вообще: методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания;
Уровень 2	Знает на достаточном уровне: методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания;
Уровень 3	Знает на высоком уровне: методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания;
Уметь:	
Уровень 1	Умеет вообще: объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
Уровень 2	Умеет на достаточном уровне: объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
Уровень 3	Умеет на высоком уровне: объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
Владеть:	
Уровень 1	Владеет вообще: применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.
Уровень 2	Владеет на достаточном уровне: применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.
Уровень 3	Владеет на высоком уровне: применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы.

ПК-10: Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание

Знать:	
Уровень 1	Знает вообще: общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности;
Уровень 2	Знает на достаточном уровне: общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности;
Уровень 3	Знает на высоком уровне: общие требования ГОСТа РФ 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»; - факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений, травматизма в процессе профессиональной деятельности;
Уметь:	
Уровень 1	Умеет вообще: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей;
Уровень 2	Умеет на достаточном уровне: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей;
Уровень 3	Умеет на высоком уровне: - оценить исходный уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом; - выбирать адекватные методы коррекции физического состояния на основе морфофункциональных особенностей;
Владеть:	
Уровень 1	Владеет вообще: - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
Уровень 2	Владеет на достаточном уровне: - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
Уровень 3	Владеет на высоком уровне: - владения методами оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;

ПК-9: Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа

Знать:	
Уровень 1	Знает вообще: - теоретические основы организации массового спорта, - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;
Уровень 2	Знает на достаточном уровне: - теоретические основы организации массового спорта, - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;

Уровень 3	Знает на высоком уровне: - теоретические основы организации массового спорта, - роль двигательной активности в сохранении здоровья в различные возрастные периоды: - задачи физической культуры и спорта по мету работы населения, основы корпоративного спорта;
Уметь:	
Уровень 1	Умеет вообще: - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся, - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
Уровень 2	Умеет на достаточном уровне: - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся, - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
Уровень 3	Умеет на высоком уровне: - определять цели, задачи и содержание физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом особенностей и интересов занимающихся, - планировать и проводить различные формы занятий с учетом возраста и уровня физической подготовленности в целях поддержания и укрепления здоровья занимающихся;- разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
Владеть:	
Уровень 1	Владеет вообще: - составления программы и проведения физкультурно оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
Уровень 2	Владеет на достаточном уровне: - составления программы и проведения физкультурно оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.
Уровень 3	Владеет на высоком уровне: - составления программы и проведения физкультурно оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации; проведения групповых занятий с использованием физкультурно-оздоровительных технологий; - педагогического наблюдения и анализа проведения занятий оздоровительной направленности.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных
3.1.2	средств, интерпретации результатов контроля и оценивания;
3.2 Уметь:	
3.2.1	
3.2.2	- объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
3.2.3	- оценивать личностные компетенции обучающихся;
3.2.4	- находить и применять актуальную информацию с применением информационных образовательных ресурсов;
3.2.5	- разрабатывать учебные задания для оценивания предметных и метапредметных компетенций.
3.3 Владеть:	
3.3.1	
3.3.2	- оценивания предметных и метапредметных образовательных результатов, формируемых в преподаваемом предмете «Физическая культура»;
3.3.3	- оценивания образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО;
3.3.4	- применять в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения
3.3.5	образовательной программы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. Тема 1. Проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры и массового спорта в России						

1.1	Специфические особенности и приоритеты в развитии массового физкультурноспортивного движения. /Лек/	3	1	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Лекция-беседа
1.2	Организация управления физической культурой и спортом на федеральном уровне. Тенденции развития физической культуры и спорта в регионах /Пр/	3	1	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Устный опрос
1.3	Вопросы для самостоятельной работы: 1. Дать характеристику возрастных особенностей людей зрелого возраста. 2. Дать характеристику направленности оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста. 3. В чем состоит организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста? /Ср/	3	4	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 2. Тема 2. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста						
2.1	Возрастные особенности детей дошкольного возраста. /Лек/	3	1	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Лекция с элементами эвристической беседы
2.2	Содержание физкультурнооздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения. Специфика организации активного отдыха дошкольников /Пр/	3	1	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Тестирование
2.3	Вопросы для самостоятельной работы: 1. Дать характеристику организационных подходов деятельности физкультурноспортивного клуба по месту жительства. 2. В чем состоит специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства? 3. Дать характеристику деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства 4. Дать характеристику физической культуры на производстве. 5. Дать характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса. 6. Дать характеристику физической культуры вне рамок трудовой деятельности /Ср/	3	5	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 3. Тема 3. Специфика физкультурно-оздоровительной работы со школьниками						
3.1	Возрастные особенности детей школьного возраста. Специфика физкультурнооздоровительной работы в режиме учебного дня школы. /Лек/	3	3	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	

3.2	Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ /Пр/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
3.3	Вопросы для самостоятельной работы: 1. Дать характеристику возрастных особенностей людей пожилого возраста. 2. Дать характеристику содержания занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста. 3. Определите методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми /Ср/	3	5	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 4. Тема 4. Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодёжи						
4.1	Возрастные особенности лиц юношеского возраста. Методические основы физического воспитания учащейся молодёжи. /Лек/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Проблемная лекция
4.2	Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях /Пр/	3	3	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Презентация фрагментов урока
4.3	Вопросы для самостоятельной работы: 1. В чем состоит специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства. 2. Документация планирования физкультурно-оздоровительной работы. 3. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением. /Ср/	3	10	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 5. Тема 5. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста						
5.1	Возрастные особенности людей зрелого возраста. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста. /Лек/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Лекция-беседа
5.2	Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста /Пр/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Устный опрос
5.3	Вопросы для самостоятельной работы: Дать характеристику содержания физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления. 5. В чем состоит организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления? 6. В чем состоит организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства? /Ср/	3	5	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle

	Раздел 6. Тема 6. Организационно-управленческие основы физкультурнооздоровительной работы по месту жительства						
6.1	Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления. /Лек/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Лекция с заранее запланированными ошибками
6.2	Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства /Пр/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Разработка мероприятий
6.3	Разработка плана по организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства (на примере определенных условий) /Ср/	3	5	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 7. Тема 7. Физкультурно-оздоровительная работа с населением в клубах по месту жительства						
7.1	Организационные основы физкультурно-спортивного клуба по месту жительства. Специфика работы с детьми, подростками и молодежью в клубах по месту жительства. /Лек/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Лекция с элементами эвристической беседы
7.2	Характеристика деятельности центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства /Пр/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Презентация центров
7.3	Физическая культура на производстве. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности /Ср/	3	3,8	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
	Раздел 8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста						
8.1	Возрастные особенности людей пожилого возраста. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста. /Лек/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Интерактивная лекция
8.2	Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми /Пр/	3	2	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Презентация разработок занятий
8.3	Специфика планирования физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе и по месту жительства. Документация планирования физкультурнооздоровительной работы. Виды контроля и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы с населением /Ср/	3	4	УК-6 ПК-8 ПК-9 ПК-10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	СРС в Moodle
8.4	Зачет /КрАт/	3	0,2			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные тестовые вопросы:

1. В каком году была принята новая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?
 - а) в 1987 г;
 - б) в 1993 г.;
 - в) в 2003 г;
 - г) в 2006 г.;
2. Что не является планирующим документом при организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы?
 - а) заявка на участие в соревнованиях;
 - б) годовой и поурочный планы;
 - в) план-сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия;
 - г) план подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия;
3. Какая группа не является физкультурно-оздоровительной?
 - а) общей физической подготовки;
 - б) профессиональной подготовки;
 - в) специальной физической подготовки;
 - г) группы здоровья;
4. Какое мероприятие является физкультурно-оздоровительным?
 - а) чемпионат района или микрорайона;
 - б) чемпионат Республики;
 - в) чемпионат Европы;
 - г) чемпионат Мира;
5. Что такое аутотренинг?
 - а) идеомоторная тренировка;
 - б) воздействие словом для психической саморегуляции;
 - в) воздействие гипнозом для психической саморегуляции;
 - г) тренировка с использованием автомобиля для психической саморегуляции;
6. Какие группы показателей не включаются в дневник самоконтроля?
 - а) критические показатели;
 - б) функциональные пробы и тесты;
 - в) субъективные показатели;
 - г) объективные показатели;
7. Что входит в состав физкультурной активности?
 - а) количество физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий в неделю;
 - б) количество просмотренных физкультурных мероприятий;
 - в) количество просмотренных физкультурных телепередач;
 - г) количество приобретенного спортивного инвентаря;
8. Какие двигательные режимы используются в санаториях?
 - а) спортивно-тренирующий;
 - б) щадяще-укрепляющий;
 - в) укрепляющий;
 - г) щадящий;
9. Что обозначает термин «терренкур»?
 - а) лечение грязями;
 - б) бег на местности;
 - в) чередование ходьбы и прыжковых физических упражнений;
 - г) лечение ходьбой на местности;
10. Что входит в понятие «физическое состояние человека»
 - а) реальное материальное благосостояние;
 - б) сумма специальных знаний в области физики;
 - в) физическое развитие и физическая подготовленность;
 - г) физическая возможность в приобретении спортивной экипировки и инвентаря;
11. Какой из принципов не используется в ОФК?
 - а) принцип систематичности;
 - б) принцип комплексности средств;
 - в) принцип доступности;
 - г) принцип достижения максимального спортивного результата;
12. Какой вид утомления более опасен для организма человека?
 - а) физический;
 - б) умственный;
 - в) эмоционально-потенциальный;
 - г) профессиональный;
13. Какие исходные положения преимущественно вы будете использовать при занятиях физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста?
 - а) стоя;
 - б) стоя и в висе;
 - в) сидя и лежа;

- г) сидя и в висе;
14. Какие средства физической культуры несут наибольший оздоровительный эффект?
- а) ациклические;
- б) циклические;
- в) в изометрическом режиме;
- г) игровые;
15. Какие средства физической культуры являются ациклическими?
- а) атлетическая гимнастика;
- б) ходьба на лыжах;
- в) туризм;
- г) спортивное ориентирование;
16. Какие средства физической культуры являются циклическими?
- а) спортивные игры;
- б) водное поло;
- в) синхронное плавание;
- г) плавание;
17. Какие средства физической культуры наиболее эффективно укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы?
- а) ациклические;
- б) упражнения в изометрическом режиме;
- в) циклические;
- г) релаксационные;
18. Какая цель закаливания организма?
- а) повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам;
- б) повышение устойчивости организма к средним температурам;
- в) повышение устойчивости к утомлению;
- г) повышение спортивных результатов в тяжелой атлетике;
19. Что такое «гипокинезия»?
- а) недостаток физических усилий на движения;
- б) недостаток движений;
- в) недостаточное количество спортивных кинофильмов; .
- г) недостаточная нагрузка в спортивной тренировке;
20. Что такое «гиподинамия»?
- а) недостаток движений;
- б) очень большая физическая нагрузка; .
- в) недостаточное количество спортивных телепередач;
- г) недостаток физических усилий на движения;
21. С какой целью необходимо развивать общую выносливость у взрослого населения?
- а) для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) для улучшения аппетита;
- в) для увеличения веса выносимого груза из помещения;
- г) для более длительного сохранения сна;
22. Какое назначение имеет развитие гибкости для взрослого населения?
- а) для улучшения обменных процессов в опорно-двигательном аппарате;
- б) для наращивания мышечной массы;
- в) для подготовки и участия в показательных выступлениях;
- г) для достижения высоких спортивных результатов в боксе;
23. Какое значение имеют дыхательные и релаксационные упражнения в ОФК?
- а) для подготовки к старту;
- б) для снятия чрезмерного социального напряжения;
- в) для восстановления дыхания и ЧСС после выполнения интенсивных физических упражнений;
- г) для укрепления и развития мышечной системы;
24. Какая минимальная длительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?
- а) 5-10 мин;
- б) 20-30 мин;
- в) 35-45 мин;
- г) 50-60 мин;
25. Какая оптимальная ЧСС должна быть при занятиях ОФК?
- а) 100-120 уд/мин;
- б) 90-100 уд/мин;
- в) 120-150 уд/мин;
- г) 130-180 уд/мин;
26. Что относится к организованным формам физкультурно-оздоровительных занятий?
- а) занятия в семье, в кругу друзей, товарищей;
- б) индивидуальные занятия в парке;
- в) занятия в группах здоровья;
- г) групповые самостоятельные занятия;

27. Какие формы занятий относятся к ППФП?
- а) занятия в режиме рабочего дня;
 - б) занятия в профилированных группах;
 - в) производственная гимнастика по месту работы;
 - г) группы по спортивным интересам;
28. Что входит в структуру управленческой деятельности в области ОФК?
- а) совокупность государственных и общественных организаций в области ОФК;
 - б) количество занимающихся физическими упражнениями;
 - в) совокупность специалистов физкультурного профиля;
 - г) совокупность магазинов спортивного профиля;
29. Какое физическое качество необходимо наиболее предпочтительно развивать при занятиях ОФК?
- а) скорость;
 - б) силу;
 - в) гибкость;
 - г) выносливость;
31. В каком двигательном режиме необходимо выполнять физические упражнения с большой осторожностью?
- а) в динамическом;
 - б) в изометрическом;
 - в) в тонизирующем;
 - г) в щадящем;
32. Какие средства физической культуры наиболее эффективно развивают ловкость?
- а) длительный бег с препятствиями;
 - б) армрестлинг;
 - в) биатлон;
 - г) спортивные и подвижные игры;
33. При каких физических нагрузках необходимо развивать гибкость?
- а) при малых;
 - б) при средних;
 - в) при больших;
 - г) при максимальных;
34. Какой характер физических нагрузок наиболее выражено даст оздоровительный эффект?
- а) длительные со средней интенсивностью;
 - б) кратковременные с высокой интенсивностью;
 - в) длительные с низкой интенсивностью;
 - г) длительные с высокой интенсивностью;
35. Какой метод не используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?
- а) соревновательный метод;
 - б) метод показа;
 - в) метод рассказа;
 - г) метод гипноза;
36. В процессе каких физкультурных занятий наиболее доступно и эффективно осуществляется врачебно-педагогический контроль?
- а) ациклическими средствами;
 - б) циклическими средствами;
 - в) спортивными играми;
 - г) развлекательных и высокоэмоциональных;
37. Какие показатели не используются в педагогическом контроле в процессе физкультурных занятий?
- а) по цвету лица;
 - б) по потоотделению;
 - в) по зрачкам;
 - г) по частоте дыхания;
38. Что отрицательно сказывается на состоянии здоровья при закаливании?
- а) длительное воздействие холода на организм;
 - б) ледяная вода;
 - в) ходьба босиком по снегу;
 - г) обливание холодной водой;
39. Какие средства не используются в аутогенной тренировке?
- а) гипноз;
 - б) функциональная музыка;
 - в) слайды;
 - г) цветовая подсветка;
40. Какой функциональный показатель характеризует интенсивность физической нагрузки?
- а) количество выполненных упражнений;
 - б) количество повторений при выполнении упражнений;
 - в) вес используемых отягощений;
 - г) частота сердечных сокращений;
41. Какие функции выполняет культурно-спортивный комплекс по месту жительства?

- а) работа кружков творческой, художественной и физкультурной направленности;
б) работа кружков творческой и художественной направленности;
в) работа кружков физкультурной направленности;
г) работа спортивной школы;
42. На решение каких задач не направлена производственная физическая культура?
а) на профилактику заболеваний;
б) на поддержание работоспособности;
в) на подготовку к предстоящему труду;
г) на улучшение технологии производства продукции;
43. На какие группы мышц и функциональные системы должна быть направлена вводная гимнастика на производстве?
а) на те, которые будут принимать участие в труде;
б) на те, которые не будут принимать участие в труде;
в) на все группы мышц и системы;
г) только на крупные группы мышц;
44. На какие группы мышц должна быть направлена физкультпауза на производстве?
а) на все группы мышц;
б) на те, которые принимали участие в труде;
в) на те, которые не принимали участие в труде;
г) только на мелкие группы мышц;
45. Кто непосредственно является организующим и управляющим органом по внедрению производственной физической культуры на промышленном предприятии?
а) директор, профком, отдел научной организации труда, физкультурный актив предприятия;
б) зам. директора по экономике, главный бухгалтер;
в) отдел технического контроля, начальники цехов;
г) зам. директора по финансам;
46. В каких условиях отмечена наибольшая оздоровительная эффективность занятий физическими упражнениями?
а) в спортивном зале;
б) в бассейне;
в) на свежем воздухе;
г) в спортивном манеже;
47. Какая цель агитационно-пропагандистской деятельности в ОФК?
а) формирование устойчивой физкультурной активности населения;
б) формирование навыков конструирования инвентаря и оборудования; .
в) практическая оптимизация двигательного режима;
г) улучшение гигиенических условий для занятий ОФК;
48. Какой из перечисленных видов не относится к видам агитационно-пропагандистской деятельности?
а) наглядная агитация;
б) устная пропаганда;
в) печатная пропаганда;
г) учет и контроль;
49. Какой из перечисленных методов не относится к методам проведения физкультурнооздоровительных занятий?
а) игровой;
б) экономического воздействия;
в) соревновательный;
г) непрерывный;
50. Какая из перечисленных функций не относится к физкультурно-рекреативной деятельности?
а) реабилитация после травм;
б) оптимизация психического состояния;
в) физическая подготовленность;
г) физическое развитие;
51. Какой вид спортивной деятельности используется в производственной физической культуре?
а) коммерческий спорт;
б) профессиональный спорт;
в) паралимпийский спорт;
г) профессионально-прикладной спорт;
52. Какие виды здоровья Вы знаете?
а) соматическое, физическое, психическое;
б) физическое, систематическое, психическое;
в) нравственное, соматическое, стабильное;
г) социальное, нравственное, устойчивое;
53. На сколько процентов зависит уровень здоровья от образа жизни?
а) не зависит;
б) на 20%;
в) на 10%;
г) на 50%;

54. Какие компоненты входят в состав ЗОЖ?
- а) рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим;
 - б) закаливание, режим труда, профессиональный спорт;
 - в) жилищные условия, борьба с вредными привычками, экономика;
 - г) медицинская активность, законодательство, вредные привычки;
55. После какого вида утомления организм дольше восстанавливается?
- а) после смешанного;
 - б) после физического;
 - в) после социального;
 - г) после умственного;
56. Какое физическое качество преимущественно необходимо развивать у взрослого населения?
- а) силу;
 - б) гибкость;
 - в) выносливость;
 - г) быстроту;
57. Каков механизм оздоровительного воздействия физических упражнений?
- а) механизм безусловных рефлексов;
 - б) механизм условных рефлексов;
 - в) механизм моторно-висцеральных рефлексов;
 - г) механизм условно-безусловных рефлексов;
58. Можно ли контролировать величину влияния физической нагрузки на организм по внешним признакам утомления?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) только до начала занятий;
 - г) только после окончания занятий;
59. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при проведении вводной гимнастики в структуре ПФК?
- а) на мелкие группы мышц;
 - б) на те, которые не будут принимать участие в предстоящем труде;
 - в) на крупные группы мышц;
 - г) на те, которые будут принимать участие в предстоящем труде;
60. На какие группы мышц должны быть направлены физические упражнения при выполнении физкультпаузы в структуре ПФК?
- а) на крупные группы мышц;
 - б) на те, которые принимали участие в труде;
 - в) на мелкие группы мышц;
 - г) на те, которые не принимают участие в труде;
61. Сколько физических упражнений включает физкультминутка в структуре ПФК?
- а) 5-7 упражнений;
 - б) 6-8 упражнений;
 - в) 2-3 упражнения;
 - г) 8-10 упражнений;
62. С какой целью выполняется вводная гимнастика как вид ПФК?
- а) для настройки организма на предстоящий труд;
 - б) для оздоровления с помощью водных процедур;
 - в) для общего оздоровления;
 - г) для отдыха после напряженного труда;
63. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация как вид ПФК?
- а) профилактики профессиональных заболеваний;
 - б) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника;
 - в) развития необходимых качеств для конкретного вида труда;
 - г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня.
64. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний как вид ПФК?
- а) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника;
 - б) снижения утомления и восстановления работоспособности;
 - в) повышения устойчивости организма работника к профессиональным заболеваниям ;
 - г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;
65. С какой целью проводится профессионально-прикладная физическая подготовка как вид ПФК?
- а) оценки качества труда;
 - б) поддержания работоспособности в течение рабочего дня;
 - в) разработки технологии производства к конкретной профессии;
 - г) развитие и поддержание необходимых качеств применительно к требованиям конкретной профессии;
66. По каким показателям определяется экономическая эффективность ПФК?
- а) по работоспособности, социальной активности, заболеваемости работников;
 - б) по числу работников предприятия и снижению текучести кадров;

- в) по величине материально-технической базы и финансового состояния предприятия;
г) по величине премиальных выплат работникам предприятия;
67. Какие группы факторов влияют на развитие ОФК?
а) природные, социально-экономические, субъективные и объективные;
б) временные, субъективные и объективные;
в) генетические и демографические;
г) природные, демографические и лечебные;
68. Какая функциональная направленность занятий ОРФК?
а) восстановление организма после тренировок и соревнований;
б) восстановление организма после травм;
в) восстановление организма после учебы и труда, отдых, развлечение;
г) восстановление организма после болезни и лечения;
69. Какие компоненты входят в структуру технологии физкультурной деятельности?
а) организационный, инструментально-процессуальный, контрольно-оценочный;
б) организационно-измерительный, контрольно-оценочный, инструментально-лечебный;
в) организационный, реабилитационно-лечебный, развлекательно-познавательный;
г) психологический, физиологический, биологический, природный;
70. Какие функции в ПФК являются специфическими?
а) восстановление после травм;
б) восстановление после болезни;
в) восстановление работоспособности;
г) восстановление после участия в соревнованиях;
71. Какой из этих видов входит в состав ОФК?
а) основы спортивной тренировки;
б) производственная гимнастика;
в) физическая культура;
г) производственная физическая культура;
72. Какой из этих видов не входит в состав ПФК?
а) послетрудовая реабилитация;
б) производственная гимнастика;
в) утренняя гимнастика;
г) профилактика профессиональных заболеваний;
73. В каком виде планирующей документации все действия при проведении физкультурно-оздоровительного праздника отражаются по времени?
а) поурочном плане;
б) плане подготовки праздника;
в) положении о проведении праздника;
г) плане-сценарии проведения праздника;
74. В каких формах осуществляется устная агитация и пропаганда?
а) конференции, стенды, афиши;
б) беседы, плакаты, буклеты, показательные выступления;
в) показ видео и кинофильмов, экскурсии
75. Что относится к материально-технической базе?
а) приборы, литература, учебники;
б) сооружения, инвентарь, экипировка, средства передвижения;
в) магистерские, кандидатские и докторские диссертации;
г) студенты, профессорско-преподавательский состав.
- Вопросы к экзамену:
Характеристика внеурочных форм физкультурно-оздоровительной работы (значение, задачи, особенности).
3. Формы организации внеклассной работы.
4. Формы физического воспитания в режиме учебного дня (задачи, средства, формы организации).
5. организации).
6. Игры на удлинённых переменах.
7. Спортивный час в группах продлённого дня.
8. Гимнастика до занятий.
9. Физкультурные минутки.
10. Внеклассные занятия физическими упражнениями (характеристика, значение, особенности).
12. Школьный коллектив физической культуры.
13. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (формы организации, условия проведения массовых соревнований)
15. Организация и проведение физкультурных праздников и «Дней здоровья».
16. Планирование внеклассных мероприятий и требования к их организации.
17. Внешкольная работа по физическому воспитанию (значение, задачи, формы организации).
18. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ДЮСШ (типы ДЮСШ, задачи, формы организации занятий).
19. Организация физкультурной работы в детских лагерях отдыха.

20. Организация и проведение туристической работы.
21. Содержание и задачи физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха, Дворцах культуры, детских туристических центрах.
22. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, в парках КиО.
23. Современные технологии физкультурно-оздоровительной работы.
24. Основные методические правила составления и проведения комплексов утренней гимнастики.
25. Организация физкультурной работы на предприятиях.
26. Характеристика прикладной физической культуры.
27. Организация соревнований по видам спорта.
28. Методические аспекты сценария мероприятия.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов

1. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий с различными возрастными группами.
2. Содержание и методика физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.
3. Содержание и методика физкультурно-оздоровительной работы на производстве.
4. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий.
5. Особенности управления в сфере физической культуры и спорта.
6. Реклама физкультурно-оздоровительной работы.
7. Нетрадиционные методики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми и взрослыми.
8. Формирование интереса и потребности младших школьников в укреплении здоровья и организации здорового образа жизни.
9. Использование закалывающих процедур в режиме дня младших школьников.
10. Профилактика заболеваний младших школьников.
11. Влияние физкультминуток и динамической перемены на умственную работоспособность школьников.
12. Содержание и организация воспитательной работы в школе по здоровому образу жизни.
13. Спорт и здоровье.
14. Вредные привычки и здоровье (подростки, юноши, студенты, взрослые).
15. Влияние нетрадиционных видов двигательной активности средств оздоровления на состояние здоровья детей и взрослых.
16. Методика урока физической культуры с оздоровительной направленностью.
17. Содержание и методика использования оздоровительных систем в работе с детьми, подростками, взрослым населением.
18. Сохранение и укрепление социального здоровья младших школьников в условиях учебно-воспитательного процесса.
19. Использование оздоровительных средств на уроках физической культуры.
20. Исследование уровня здоровья школьников.
21. Взаимосвязь уровня развития двигательных качеств и заболеваемости младших школьников.
22. Взаимодействие работы педагога и родителей при формировании здорового образа жизни младших школьников.
23. Взаимосвязь двигательного режима школьников и уровня их здоровья.
24. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи.
25. Формирование культуры здоровья у педагогов образовательных учреждений.
26. Организация и методика проведения внеклассной работы по здоровому образу жизни в условиях общеобразовательной школы.
27. Формирование культуры здоровья школьников в классах предпрофессиональной подготовки.
28. Особенности обучения школьников основам ЗОЖ.
29. Использование закалывающих процедур в режиме дня дошкольного образовательного учреждения.
30. Организация и методика работы с родителями по формированию ЗОЖ.
31. Психо-гимнастика как средство регуляции эмоционального состояния.
32. Методика проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
33. Методика проведения дыхательной гимнастики с младшими школьниками.
34. Особенности проведения глазодвигательной гимнастики с учащимися 14 классов.
35. Методика проведения корригирующей гимнастики с детьми дошкольного возраста.
36. Организация кружковой работы по ритмической гимнастике в дошкольном учреждении.
37. Организация работы секции по ритмической гимнастике в условиях общеобразовательной школы.

39. Исследование уровня теоретических знаний у детей 5-7 лет области физической культуры.
 40. Исследование уровня знаний у дошкольников в области ЗОЖ.
 41. Исследование уровня знаний у младших школьников в области физической культуры.
 42. Исследование уровня знаний у младших школьников в области ЗОЖ.
 43. Исследование уровня физического здоровья детей дошкольного возраста.
 44. Исследование уровня физического здоровья младших школьников.
 45. Профилактика вредных привычек у подростков.
 46. Профилактика нарушений осанки у младших школьников.
 47. Взаимосвязь уровня физического здоровья и заболеваемости с индивидуальнотипологическими особенностями младших школьников специальной медицинской группы.
 48. Исследование физического развития, работоспособности и заболеваемости школьников различных профилей обучения.
 49. Изучение уровня физического состояния у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.
 50. Взаимосвязь физического развития, заболеваемости и физической подготовленности школьников.
 51. Использование традиционных и нетрадиционных методик дыхательной гимнастики в школьной практике.
 52. Коррекция зрения у младших школьников.
 53. Влияние подвижных игр на формирование физического здоровья детей дошкольного возраста.
 54. Влияние дыхательной гимнастики на формирование физического здоровья детей.
 55. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы.
 56. Комплексная оздоровительная программа в профилактике заболеваний дыхательной системы.
 57. Комплексная оздоровительная программа в профилактике простудных заболеваний.
 58. Комплексная оздоровительная программа
- Типовые темы презентаций
1. Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ.
 2. Специфика организации активного отдыха дошкольников.
 3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (1 на выбор).
 4. Сравнительный анализ организации и методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста в России и за рубежом.
 5. Сравнительный анализ методических основ физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми в России и странах Европы.
 6. Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства.

5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды: Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К). Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

Фонд оценочных средств (ФОС) - комплекты методических и оценочных материалов, методик и процедур, предназначенных для определения соответствия или несоответствия уровня достижений обучающихся планируемым результатам обучения. ФОС должны соответствовать ФГОС и ООП, целям и задачам обучения, предметной области, быть достижимыми, исполнимыми, включать полноту представления материалов.

При составлении ФОС для каждого результата обучения по дисциплине, модулю, практике необходимо определить этапы формирования компетенций, формы контроля, показатели и критерии оценивания сформированности компетенции на различных этапах ее формирования, шкалы и процедуры оценивания.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВО по направлению подготовки – «Педагогическое образование» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования.

Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Текущий и промежуточный контроль результатов изучения дисциплины

При изучении дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль осуществляется в течение изучения отдельного раздела по всем видам занятий, промежуточный контроль осуществляется при проверке тестовых заданий по вопросам изучаемого курса.

Текущая аттестация (контроль) работы студентов осуществляется в процессе учебной деятельности. В течение изучения отдельного раздела на каждом виде занятий (лекция, практическое занятие, самостоятельная работа) студентам выставляются отметки (баллы). Если по каким-либо уважительным причинам студент не присутствовал на обязательных видах занятий, ему предлагаются другие виды работы (контрольные работы, реферат, тестирование), которые также оцениваются преподавателем.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В.	Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016
Л1.2	Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.	Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте:: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.	М. : Академия, 2007

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Смолин Ю. В.	Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: Учебно-методическое пособие Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 Менеджер социально-культурной сферы	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006
Л2.2	Костихина Н. М., Кривошеева О. Р., Чусовитина О. М.	Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010
Л2.3	Удин Е. Г., Платонова В. А., Зефирова Е. В., Прокопчук С. С.	Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2012
Л2.4		Введение в специальность v922: История и общая характеристика адаптивной физической культуры	Б. м., 2002

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Иорданская Ф. А.	Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий	Москва: Издательство «Спорт», 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Windows 7
6.3.1.4	Adobe Reader
6.3.1.5	ABBYY finereader
6.3.1.6	chrome
6.3.1.7	yandex

6.3.1.8	opera
6.3.1.9	Microsoft office 2007
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Глоссарий.Ru
6.3.2.2	Мир энциклопедий
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система
6.3.2.4	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.5	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.6	Поисковая система "Google"
6.3.2.7	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест		Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArtthurForty (4 шт).

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по дисциплине «Физкультурно-массовая работа с населением» реализуются в виде лекционных и семинарских (практических) занятий и самостоятельной работы студентов. На семинарском занятии преподаватель объясняет требования, предъявляемые обучающимся по освоению дисциплины. Предлагает темы для написания реферата и объясняет правильное оформление. Рекомендует основную и дополнительную литературу, содержащуюся в электронной библиотечной системе ЧГИФКиС.

Разбор структуры текста конкретной темы – это средство понимания данной темы.

Методические указания к подготовке к семинару.

Значительная роль в учебном процессе отводится семинарским занятиям. Они являются эффективным средством закрепления знаний и проявления творческих способностей студентов. При подготовке к семинарам нужно учитывать формы их проведения и характер задания преподавателя. В практике учебных занятий, наибольшее распространение получили формы развернутой беседы и докладной системы (остальные либо дополняют их, либо являются их вариантами).

На занятиях типа вопросов и ответов или развернутых бесед задаются от 3 до 5 вопросов. По каждому из них выступает один студент с основным ответом, другие активно участвуют в обсуждении, дополнении, углублении ответа.

Самостоятельную работу над книгой мы рассматриваем как основной метод овладения гуманитарными знаниями.

Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

—План - краткая форма записей прочитанного в виде перечня вопросов, рассматриваемых в книге. Студент может составить его для ответа на семинарских занятиях, чтобы вспомнить логику автора, следовать за его мыслью.

Выписки - дословное воспроизведение в тетради или карточках того или иного отрывка первоисточника или книги, содержащие важные выводы или мысли. Они особенно необходимы при подготовке докладов, реферата, устного выступления, дают возможность избежать неточностей и ошибок.

Тезисы - сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения или подготовительного выступления. В тезисах сосредотачиваются наиболее важные выводы и обобщения, в них мало доказательств, пояснений аргументирующих материалов.

Аннотация - содержит очень краткое изложения содержания первоисточника. Она лишь позволяет сохранить общее представление о книге, и читатель намерен позже вернуться к изучаемому произведению.

Резюме - в отличие от всех вышеуказанных форм, не следует тексту, а дает краткую оценку прочитанного произведения,

оценку ее выводов и главных итогов.

Наиболее подходящей формой записей источников является конспектирование (по-латински: обзор, изложение). Оно в большей мере способствует глубокому и прочному усвоению изучаемых первоисточников, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами.

Конспект может объединить план, выписки, тезисы или же два из этих видов записи, если они в целом отражают логику произведения. При этом одним из главных требований, предъявляемых к конспекту, является наличие систематической, логически связной записи. Потому одни только выписки, если между ними нет смысловой связи, не могут служить конспектом.

Главной нитью при составлении конспекта является внутренняя логика произведения. В отличие от тезисов и выписок конспекты содержат не только основные идеи, факты, но и систему доказательства, примеры. В них читатель также может записать свои мысли, мнение, оценку прочитанного. При всем этом к конспектам предъявляется требование обязательной краткости.

Различают 4 типа конспектов: плановые, текстуальные, тематические, свободные.

Методические указания по лекциям.

Основная форма аудиторных занятий в вузе - лекция. Общеизвестно, что лекцию не может заменить ни один учебник или учебное пособие, поскольку именно использование этой формы дает возможность вести преподавание на уровне новейших достижений науки. Отметим еще такие функциональные возможности лекции, как обеспечение гибкой связи в ней с профилем вуза и использование местного материала.

В лекции преподаватель в определенной научной и логической последовательности излагает основные вопросы курса. Он знакомит студентов не только с неоспоримыми фактами курса, но и с менее апробированными, даже дискуссионными проблемами.

Лекция должна возбудить интерес студентов к излагаемому предмету, дать запас мыслей и ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая их к самостоятельным поискам и обобщениям. Огромное значение имеет умение подготовиться, слушать, записывать и использовать материал лекции.

Важнейшими функциями лекции как главной формы обучения в вузе можно считать: 1) информационную; 2) мировоззренческую; 3) методологическую; 4) воспитательную; 5) методическую; 6) организующую; 7) развивающую.

Работа студента на лекции требует определенного стиля учебной деятельности, особых навыков и умений. Наши наблюдения за учебной деятельностью студентов показывают, что эти навыки или отсутствуют, или слабо сформированы не только на младших, но и на старших курсах. Уровень же указанных навыков непосредственно влияет на успеваемость, которая несмотря на известную относительность является абсолютным и единственным критерием успешности обучения.

Для предварительной подготовки к восприятию лекции необходимо: 1) просмотреть соответствующий раздел программы курса, мысленно следить за изложением темы; 2) предварительно ознакомиться с соответствующей частью учебника или учебного пособия, а в ходе лекции попытаться зафиксировать те данные или мысли, которые по тем или иным причинам в учебнике или отсутствуют или освещены недостаточно; 3) технически и психологически подготовиться к слушанию лекции (без опоздания найти свое место, иметь под рукой тетрадь и ручку, слушать внимательно и сосредоточено, не мешать другим). Лекция является одним из видов устной речи, поэтому студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Он приспосабливается к темпу речи лектора, ходу его мыслей.

Умение слушать лекцию – важнейшее условие правильного ее конспектирования. Записывать лекции необходимо, хотя бы по той простой причине, что человек не в состоянии удержать в памяти материал, излагаемый на лекции. К тому же в лекциях много фактов, сведений, выводов, которые просто невозможно найти в учебниках.

Необходимо соблюдение следующих правил записи: 1) обязательно полностью записывать название темы, план лекции и рекомендованную литературу; 2) записи должны быть краткими, дословная фиксация всего сказанного лектором практически невозможна; 3) постараться записывать те места, которые лектор выделяет голосом, повторяет или рекомендует записывать; 4) нужно писать не только выводы, но и аргументацию, пояснительный материал; 5) приведенные лектором цитаты или записываются кратко, или указывают только источники, чтобы затем найти эту выдержку и записать; 6) рекомендуется применять сокращения слов, но они должны быть понятными.

Методические указания по самостоятельной работе студентов.

Важнейшее значение в организации самостоятельной работы имеет руководство преподавателя. Поэтому необходимо прислушиваться к его слову, максимально использовать обобщения и выводы к вопросам семинарского занятия, вводные, установочные и предсеанционные консультации, индивидуальные советы и другие формы обучения. Во всех видах, формах самостоятельной работы важнейшую роль сегодня играют информационные технологии, опирающиеся на достижения компьютерной техники. Интернет позволяет подключаться к самым различным библиотечным каталогам, сократить время на поиск источников. Все это поднимает на совершенно новый уровень техническое обеспечение самостоятельной работы, облегчает проработку, конспектирование первоисточников. Но оно автоматически не улучшает качество и результаты студенческого труда. Последнее возможно только тогда, когда студент обрабатывая информацию, осмысливает её, получает новые навыки, умения знания. Работая за компьютером, студент должен выйти за рамки поиска нахождения информации. Ему необходимо прежде всего мыслить, думать, осмысливать информацию, а это предполагает развитие внимания, памяти и умения выделять главное в работе с любым материалом. Любой вид самостоятельной работы с применением и без применения компьютера продуктивен только при творческом подходе развивающем мышление студента.